

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i> 	<b>3</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i> 	<b>4</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i> 	<b>5</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i> 	<b>6</b> DÍA DE REYES
<b>9</b> <i>KCAL.695 H.C.106 LIP:16 P:15</i> <span>KM 0</span> Arroz campestre Empanadillas de atún con ensalada Natilla vainilla	<b>10</b> <i>KCAL.847 H.C.85 LIP:22 P:50</i> Lentejas guisadas Lomo fresco de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>11</b> <i>KCAL.572 H.C.69 LIP:17 P:28</i> <span>KM 0</span> Puré de calabaza Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada	<b>12</b> <i>KCAL.650 H.C.83 LIP:22 P:33</i> <span>KM 0</span> Patatas a la Riojana Pavo estofado Yogur	<b>13</b> <i>KCAL.594 H.C.83 LIP:13 P:38</i> <span>KM 0</span> Garbanzos estofados con zancarrón Bacalao al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada
<b>16</b> <i>KCAL.729 H.C.64 LIP:24 P:25</i> Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	<b>17</b> <i>KCAL.841 H.C.72 LIP:34 P:38</i> <span>EKO</span> Macarrones gratinados con queso Filete de pernil rebozado con piperrada Yogur	<b>18</b> <i>KCAL.810 H.C.95 LIP:24 P:26</i> <span>KM 0</span> Alubias rojas con jamón Tortilla francesa con lechuga aliñada Fruta de temporada	<b>19</b> <i>KCAL.660 H.C.83 LIP:8 P:26</i> <span>KM 0</span> Puré de verduras Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada	<b>20</b>
<b>23</b> <i>KCAL.696 H.C.103 LIP:16 P:26</i> Lentejas con verduras Croquetas de jamón con tomate laminado Fruta de temporada	<b>24</b> <i>KCAL.533 H.C.33 LIP:14 P:29</i> <span>KM 0</span> Puré de 4 verduras Muslo de pollo asado con champiñones Yogur	<b>25</b> <i>KCAL.712 H.C.82 LIP:19 P:46</i> <span>KM 0</span> Garbanzos con chorizo Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada	<b>26</b> <i>KCAL.748 H.C.96 LIP:21 P:26</i> <span>EKO</span> Espirales con tomate casero Guiso de cerdo con verduras Macedonia de frutas	<b>27</b> <i>KCAL.586 H.C.67 LIP:13 P:25</i> <span>EKO</span> Sopa casera de fideos Ternera guisada en salsa cazadora Fruta de temporada
<b>30</b> <i>KCAL.727 H.C.77 LIP:15 P:23</i> <span>KM 0</span> Brócoli con refrito Albóndigas mixtas en salsa cazadora Fruta de temporada	<b>31</b> <i>KCAL.583 H.C.66 LIP:7 P:29</i> <span>KM 0</span> Alubias blancas guisadas Bacalao al horno en salsa kokxera Fruta de temporada			

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

## EN NUESTROS PLATOS

Pescado MSC    Carne estatal    Producto de temporada    Opción sostenible    Productores locales    Pescado azul    Pan integral    Km 0    Pescado fresco    Errigora    Huevos frescos    Ecológico    Integral

## ALÉRGENOS

Gluten    Huevos    Pescado    Moluscos    Crustáceos    Lácteos    Apio    Granos de sésamo    Frutos de cáscara    Cacahuets    Soja    Altramucos    Mostaza    Dióxido de azufre y sulfitos

## CONSEJOS PARA TUS CENAS

### COMIDA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta

### CENA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.